



Xổ Mũi

Các Sự Kiện Không Ngờ:

Cảm có thể kéo dài hơn 2 tuần. Có đờm rãnh đặc màu vàng là chuyện bình thường vì cơ thể quý vị kháng lại siêu vi khuẩn— điều này không có nghĩa là quý vị cần thuốc trụ sinh.

Phải làm gì:

- Uống nhiều nước hơn. Uống trà cúc hoặc dược thảo và ăn súp gà cũng tốt.
- Uống acetaminophen hoặc ibuprofen để bớt đau. Đọc nhãn hiệu để biết liều lượng cho trẻ em.
- Dùng máy bốc hơi ẩm và tắm vòi sen nóng để bớt bị nghẹt.
- Dùng thuốc thông nghẹt để giúp làm loãng đờm rãnh. Antihistamines thích hợp nhất để trị dị ứng.
- Nếu mũi bị đỏ rát, bôi một chút petroleum jelly hoặc salve, hoặc dùng khăn giấy thấm dầu bôi.

Gọi cho bác sĩ của quý vị nếu:

- Quý vị bị sốt nặng (104°).
- Quý vị bị sốt hơn 100° kéo dài hơn hai hoặc ba ngày.
- Quý vị khó thở.

Xổ mũi là một phản ứng thường khi bị cảm. Khi siêu vi khuẩn cảm nhiễm vào mũi và cổ họng của quý vị, cơ thể quý vị sản xuất đờm rãnh trong. Đờm rãnh giúp làm trôi siêu vi khuẩn ra khỏi mũi khi cơ thể quý vị kháng lại. Sau hai hoặc ba ngày, các tế bào miễn nhiễm tấn công siêu vi khuẩn bắt đầu làm cho màu đờm rãnh đổi thành màu trắng hoặc vàng. Vi trùng thông thường sống trong mũi quý vị cũng bị dính vào đờm rãnh và có thể đổi thành màu hơi xanh.

Cảm hầu như luôn luôn sẽ tự động hết. Có ít nhất là 200 siêu vi khuẩn khác nhau có thể làm cảm. Các triệu chứng thông thường là xổ mũi, chảy mũi (hắt xì), đau cổ họng, ho khan, nhức đầu và nhức mỏi bắp thịt. Trẻ bình thường mỗi năm bị sáu lần cảm. Người lớn bị ít hơn. Những trường hợp bị nhiễm siêu vi khuẩn này có thể kéo dài vài ngày hoặc vài tuần. Điều quan trọng là phải tự chăm sóc bản thân và nghỉ ngơi nhiều, vì cảm có thể làm yếu cơ thể. Khi yếu cơ thể thì có thể đưa đến các bệnh khác như nhiễm trùng tai, viêm cuống phổi, và ngay cả nhiễm vi trùng.

Thuốc trụ sinh không trị được các trường hợp nhiễm siêu vi khuẩn. Thuốc trụ sinh không giết được siêu vi khuẩn, do đó không làm hết xổ mũi nhanh hơn. Dùng thuốc trụ sinh khi không cần có thể tác hại đến quý vị hoặc trẻ vì tạo nên những loại vi trùng mạnh hơn. Những loại thuốc mua tự do có thể giúp giảm bớt các triệu chứng cảm, chẳng hạn như xổ mũi. Hãy hỏi bác sĩ về những loại thuốc nào có thể giúp quý vị cảm thấy đỡ hơn.

Cách hay nhất để ngừa nhiễm siêu vi khuẩn là rửa tay. Siêu vi khuẩn lan truyền khi quý vị đụng tay vào miệng, mũi và mắt. Dùng xà bông và nước ấm rửa tay thường xuyên sẽ giúp cho siêu vi khuẩn không xâm nhập cơ thể. Ăn uống bổ dưỡng, ngủ nhiều và vận động cơ thể để giúp cơ thể được khỏe mạnh và ngừa cảm. Người hút thuốc dễ bị cảm hơn, bị lâu hơn và bị các bệnh khác, chẳng hạn như viêm cuống phổi. Trẻ em ở gần khói thuốc dễ bị cảm hơn và bị các bệnh nặng hơn, chẳng hạn như suyễn.



DOH Pub 130-038 Vietnamese 11/2002
Người khuyết tật có thể hỏi xin tài liệu
này in bằng các dạng khác. Xin gọi số
1-800-525-0127.

Cùng soạn với:
Sở Y Tế Quận Tacoma-Pierce / Minh Họa © 2001
và Washington AWARE—Hội Y Khoa Tiểu Bang Washington

Trích: Các Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật,
Viện Bác Sĩ Gia Định Hoa Kỳ, và Healthwise



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team